

اداریہ

کیا موٹاپا ہمارا مسئلہ ہے....؟

انٹرنیٹ نے اس وسیع و عریض دنیا کو عالمی گاؤں بنا کر رکھ دیا ہے۔ جس طرح گاؤں میں چند لوگوں کا مسئلہ سب کا مسئلہ سمجھا جاتا ہے۔ اسی طرح امریکہ اور یورپ بہادر کے مسائل نے ہم پاکستانیوں کو بھی پریشان کر رکھا ہے۔ ہم ان کے دہشت گردی سے لے کر موٹاپے تک کے مسائل سے کچھ اس قدر مانوس ہو گئے ہیں کہ ہمیں یوں لگنے لگ گیا ہے کہ ہر داڑھی والا شخص ہمارے سامنے آتے ہی خود کو ہم سے اُڑا لے گا اور ادھیڑ عمر کے تمام مرد و خواتین موٹاپے کا شکار ہو گئے ہیں یا پھر غریب ہونا ہی چاہتے ہیں۔ یہ دراصل اکیسویں صدی کی میڈیا وار کے شاخسانے ہیں کہ جسمیں گوروں کے غم میں دبلا ہو جانے والا شخص بھی ”موٹاپے“ کے خوف میں مبتلا ہے۔ روسی تسلط کے زمانے میں پولینڈ کی کیونسٹ پارٹی کی جوائنٹ سیکریٹری ایک روز اپنے دفتر کے باہر صاف موسم میں چھتری اوڑھے چلی جا رہی تھی۔ کسی نے وہ پوچھی تو اس نے فرمایا کہ اس وقت ماسکویں بارش ہو رہی ہے۔ امریکی اور یورپی لوگ خوش خوراک اور بے نگرانی کے سبب موٹے ہوتے چلے جا رہے ہیں اور ہمارا ”نیم غریب خطرہ اولاد“ والا طبقہ معطلین کے توجہ دلانے پر موٹاپے کے خوف میں مبتلا ہوتا چلا جا رہا ہے۔ کیا زندہ لطیفہ ہے۔۔۔!

اور.... رہے معطلین.... تو بے چارے وقت کی کمی اور تن آسانی کے سبب انٹرنیٹ کھول کر امریکی مسائل کو پاکستانی مسائل سمجھنا شروع کر دیتے ہیں اور اب تو میڈیکل و طبی کالج، سیمینارز اور باہمی تبادلہ خیال میں بھی ”نیو یارک موٹاپے“ کی روایتیں ایک دوسرے کو توجیز کر کے حب الفرائی کا مظاہرہ کرتے رہتے ہیں۔ شماراتی جائزے جرنی اور برطانیہ کے گرینچر اور مضامین کے مخاطب غریب پاکستانی عوام۔ وہ پاکستانی عوام جن کا 42 فیصد غربت کی لکیر کے نیچے (یعنی انتہائی غریب جن کو چوبیس گھنٹوں میں ایک بار کھانا میسر آتا ہے) اور اگلا تیس فیصد غربت کی لکیر سے کچھ اوپر ہے یہ کیا خاک موٹے ہوں۔ بلکہ یہ کیڑوں جیسی زندگی بسر کرنے پر مجبور کسی موٹے کو دیکھ کر اور تاؤ کھا کر مزید وزن گنوا بیٹھتے ہیں۔ لہذا ہمارا خیال ہے موٹاپے کا مخاطب پاکستان کا محض 8 فی صد متحمل طبقہ ہے۔ مگر شوخی قسمت سے جن کے پاس اتنی فرصت نہیں کہ وہ معطلین کے موٹاپے سے ڈرانے والے مضامین پڑھ سکیں۔ کھیل ختم، پیسہ ختم.....

کیا مستقبل کی جنگیں پانی کے لئے ہوں گی؟

ادارہ

گو کہ کرہ ارض کا 7/8 حصہ پانی پر مشتمل ہے مگر اس کا 97% انسان کیلئے ناقابل استعمال ہے۔ قابل استعمال پانی ایک نعمت ہے جو دن بدن کم ہوتا چلا جا رہا ہے۔ پانی کے ملکی ذخائر کو دو طرح سے نقصان پہنچ رہا ہے۔ اولاً آبادی کے بڑھنے کے سبب اور دوم ضرورت سے زائد پانی کا استعمال۔ پاکستان کی بڑھتی ہوئی آبادی اس خطرناک واقعہ سے مجرمانہ حد تک غافل اور بے خبر ہے۔ کہ زیر زمین پانی کے ذخائر میں تیزی سے کمی ہو رہی ہے جس کی وجہ ملک کی خشک آب و ہوا اور ضرورت سے زائد استعمال ہے۔ پچھلے ساٹھ برسوں میں ملک کے بچے کچھے دریاؤں کے بہاؤ میں کمی واقع ہوئی ہے۔ علاوہ ازیں لاکھوں کیوسک پانی سالانہ بے مصرف رہ جاتا ہے اور سمندر کے مہیب پینٹ کا ایندھن بن جاتا ہے۔

فیڈرل انوائرنمنٹل مینجمنٹ یونٹ (FEMU) پانی کی بچت

کے کیا تدابیر بتلاتا ہے۔ ملاحظہ کریں۔

☆ فرش دھونے کے روایتی طریقے کے مطابق 20 منٹ میں پائپ چلانے سے 200 لٹر پانی خرچ ہوتا ہے جبکہ اگر محدود پانی، گیلیے پکڑے اور وائیپر کا استعمال کریں تو 36 لٹر پانی خرچ ہوتا ہے اور 164 لٹر بچت ہوتی ہے۔

☆ کار کی دھلائی کے 15 منٹ میں 150 لٹر پانی خرچ ہوتا ہے۔ بالٹی اور ڈٹرجنٹ کے استعمال سے 36 لٹر پانی خرچ کر کے 114 لٹر بچایا جاسکتا ہے۔

☆ پودوں کو 10 منٹ پانی لگانے سے 100 لٹر پانی خرچ ہوتا ہے لیکن اگر بالٹی یا فوارے کا استعمال کریں تو 25 لٹر پانی خرچ کر کے 75 لٹر پانی بچایا جاسکتا ہے۔

Women's study finds vitamin E, aspirin not so helpful

After one of the longest clinical trials ever completed, researchers conclude that regular use of aspirin and vitamin E does little or nothing to stave off heart disease or cancer.

These findings come from the Women's Health Study (WHS), the largest ever to study the effects of aspirin and vitamin E on disease prevention in women. The 10-year investigation involving nearly 40,000 subjects was led by researchers at Boston's Brigham and Women's Hospital. Earlier results from the same study showed that low-dose aspirin does not protect most women from a first heart attack, although it modestly reduces their risk of stroke. Among women 65 and older, aspirin does reduce the risk of cardiovascular events, including heart attack and ischemic stroke. Vitamin E supplements have long been touted for the prevention of chronic disease on the basis of animal studies and observational data, but there has been no adequate test until this study.

The findings, published in the July 6, 2005, *Journal of the American Medical Association*, leave open the possibility that higher doses of aspirin may be helpful. The WHS also established that it's safe to take vitamin E supplements at the level of 600 IU every other day, countering another analysis that suggested harm at 150 IU or higher per day, and particularly in excess of 400 IU per day.

Some specifics

The Women's Health Study followed 39,876 healthy women ages 45 and older for an average of 10 years.

Editorial

Paradox of Food Choice

Choice is supposed to set us free but in food and health matters choice seems anything but free. Patients who want to know how to feel better in their sickness particularly when they are asked not to eat freely, should eat less. Patients are tired of questioning their choices even after testing them. Afterwards they stop questioning and start overeating again. It results in making them feel guilty, and ultimately hypertensive, less energetic than they want to be, and powerless.

Infinite choice makes people miserable. Food choices are nothing but infinite, particularly when we can buy fresh mangos in summers, but ice cream and pizza anytime. We are lucky that find hundreds of food varieties, from cookies to tomatoes, in the chains of supermarkets and then start thinking of treating indigestion.

Maintaining appropriate weight must not be only the dream of Adnan Sammi Khan who wants to reclaim his lost aesthetic value in the industry, it should be everybody's choice. It works by choosing a few but right foods on the menu. Is it possible that too many foods undermine happiness, yes they do, because free choice for foods suppresses metabolism and derails chemical changes before we enter into new paradox of food choice. Advising to eat less is not an advice to eat lesser than required but it should be lesser than desired. More people die annually by overeating than famine. By overeating we undermine religion, snatch the right of others, add burden to our pocket, but above all, extra ingested food eats our beautiful body. Should it continue?



Sultan Mahmood

Participants were randomly assigned to receive 100 milligrams of aspirin or a placebo every other day and 600 IU of vitamin E or a placebo on alternate days. Participants were monitored for cardiovascular events heart attack, stroke, or death from cardiovascular causes as well as overall cancer rates and cancer deaths. Aspirin had no effect on the incidence of cancer or cancer deaths in general. It offered no protection against breast cancer or cancer at any other site except, possibly, the lung (further study is needed to explore this possibility). In a subsidiary analysis, vitamin E reduced cardiovascular deaths by 24% in general and cardiovascular disease risk by 26% in women ages 65 and over, who constituted 10% of the study participants. The investigators note that these findings are inconsistent with data from other studies and thus require further research.

What does it mean for me?

The WHS was not designed to look at

conditions other than cardiovascular disease and cancer, so as of mid-2005, it remains an open question whether vitamin E improves immune or cognitive function or reduces cataract risk. (Vitamin E in a special formulation with vitamin C, beta carotene, and zinc has been shown to reduce the risk of advanced age-related macular degeneration.) There's also the possibility that a different aspirin-taking regimen might prevent cancer, but higher or more frequent doses of aspirin could cause greater gastrointestinal bleeding a risk that may not be worth taking for a healthy woman. According to study investigators and *Harvard Women's Health Watch* advisory board members Drs. I-Min Lee and JoAnn Manson, a woman's best approach to preventing heart disease and cancer is the tried-and-true combination of exercise, eating a healthy diet, weight control, not smoking, and undergoing appropriate cardiovascular health and cancer screenings.

www.health.harvard.edu/women



Schazoo Zaka (Pvt) Ltd.
Schazoo House, 45-G.T. Road, Lahore-Pakistan.
U.A.N 111-666-600Fax: (+92-42) 6841003
email:szl@schazoo.com URL: www.schazoo.com

2x7's
ENCID 20
Capsules
(Omeprazole 20 mg)



WILSON'S
Pharmaceuticals
QMS ISO 9001-2000
EMS ISO 14001 Certified

387-388, I-9
Industrial Area
Islamabad-Pakistan

Swazole
(Omeprazole 20 mg)
14 Capsules
Manufactured by:

Convell
Laboratories

Saidu Sharif, Swat, Pakistan

فکر صحت

سوںے کے دوران خرا لے لیٹا نہ صرف بری عادت ہے بلکہ اس کا کئی ایک بیماریوں سے تعلق ثابت ہوا ہے۔ اس سے ذرا ہلکے درجے کی ایک بیماری ہے کہ جس میں رات کے کسی پہر سانس کی آواز بلند ہو جاتی ہے۔ ایسے افراد میں جگر کے امراض بلڈ پریشر کاغ اوردل کے امراض کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔ اس بیماری کی وجوہات میں بلڈ پریشر انسولین کی مزاحمت اور میٹابولک سندر م شامل ہیں۔ مزے کی بات یہ ہے کہ انہی عوامل کا تعلق موٹاپے سے بھی ہے۔ (بی بی سی ڈاٹ کام)

فکر صحت

یونیورسٹی کالج لندن کے شعبہ پبلک ہیلتھ کے پروفیسر سر مائیکل مارمورٹ نے حالیہ تحقیق کو ”سٹینس سٹڈروم“ کا نام دیتے ہوئے انکشاف کیا ہے کہ کبھی اوسط عمر کا تعلق محض متوازن غذا اور طبی سہولتوں کی فراہمی کے علاوہ کچھ اور حیرت انگیز معاملات سے بھی ہے۔ مثلاً سرکاری ملازم کا بچتنا اونچا عہدہ ہوگا اتنی ہی صحت اچھی ہوگی۔ وہ مزید کہتے ہیں کہ زیادہ تعلیم یافتہ کم تعلیم لوگوں سے زیادہ بچتے ہیں۔ اسی طرح ایوارڈ یافتہ لوگ بار جانے والوں کی نسبت اوسطاً جلدی مر پاتے ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ چونکہ پیسے سے اچھی صحت خریدی نہیں جاسکتی اس لئے آمدن کا عمر پرکونی خاص اثر نہیں۔ (بی بی سی)

معیار

ایف ڈی آر سی ہر وقت اس کاوش میں لگن ہے کہ ڈاٹس کثیر میں صرف عالمی معیار کے حوالہ جاتی مضامین شائع کئے جائیں نہ کہ ماہرین کے ذاتی تخیلات کو ان محدود صفحات میں جگہ دی جائے۔ لہذا احوالہ جات کے متمنی ادارہ سے رابطہ کریں ۔

Health Statistics Pakistan 06-07

Economic Survey 2006-07		
Average Age	Years	
Male	63	
Female	63.5	
Total health cost	50 billion	
Total of GDP	0.57 %	

Medical Staff	Total	Distribution Over Population
Physician	122,798	1,254
Dentist	7,388	20,843
Nurse	57,646	2,671
Birth attendant	24,692	6,236
LHV	8,405	18,321
Institutions		
Hospital	924	166,654
Dispensary	4,712	32,680
BHU	5,386	28,591
C&M care Center	906	169,965
TB Center	288	534,683
Total	12,216	12,605

Mortality	Percent
Child at birth	7 %
Child before age 5	10.1 %
Due to unsafe water	12 %
Due to infections	26 %
Due to non-infectious diseases	25 %
Due to poverty	25 %

Hazards	% Population
Unsafe drinking water	33 %
Water borne diseases *	40 %
Child mortality due to water borne diseases	0.25 million

* Water-borne diseases are Gastro-enteritis, Typhoid, Cholera, Dysentery & Hepatitis

Caffeine and our Heart

http://heart.health.ivillage.com

The relationship between caffeine and heart-related problems has received considerable amount of attention. Although results from research studies have been conflicting, there is some evidence to suggest that high amounts of caffeine can cause certain heart problems, such as abnormal heart rhythms (arrhythmias). Even though the results are inconclusive, physicians may advise heart patients to reduce or stop their use of caffeine. Generally, people are encouraged to stop their caffeine use gradually rather than suddenly, in order to avoid withdrawal symptoms (e.g., severe headache). Caffeine occurs naturally in many plants, such as coffee beans, cola nuts and tea leaves. It can be found in numerous foods and beverages, including coffee, tea, soft drinks and chocolate. It can also be an additive to many over-the-counter medicines (e.g. pain relievers, stimulants). Caffeine causes changes in the body's metabolism as it stimulates the central nervous system. It also acts as a *diuretic* and can affect the kidneys by increasing urination and causing possible dehydration. Caffeine can be addictive for many individuals. There have been numerous studies that support the evidence of caffeine dependence and “caffeine withdrawal” symptoms when it is removed from the

diet. These symptoms primarily include headaches, fatigue and drowsiness. According to the American Heart Association (AHA), there is still inconclusive evidence about whether high caffeine intake increases the risk of coronary heart disease. The AHA proposes that moderate coffee drinking of one to two cups per day does not seem to be harmful. The American Medical Association also views caffeine as safe for consumption.

About caffeine

Caffeine (C₈H₁₀N₄O₂) is a chemical stimulant of the central nervous system (CNS). It belongs to a class of organic compounds called *alkaloids*, which also include morphine, codeine, LSD, cocaine and nicotine. Once consumed, caffeine quickly enters the bloodstream through the stomach and small intestine. It travels through the bloodstream and goes directly to the CNS. There, it stimulates certain chemicals in the brain that produce an energizing effect on the body. This effect can be felt approximately 15 to 45 minutes after consumption, and reaches a peak within 30 to 60 minutes. Caffeine neither accumulates in the bloodstream nor is stored in the body. The half-life of caffeine is roughly five to seven hours, meaning that it will take about that long for 50 milligrams of

گوشت خوری کی طرف جاتا ہے۔ یہ بات خاصی حد تک درست ہے مگر یہ تحقیق کا زمانہ ہے اس لیے محض گوشت کھد دینا کافی نہیں اس کی اقسام کا ذکر بھی کرنا ضروری ہے۔ بڑا گوشت ، دل، سمندری مچھلی اور حیوانی عضلات و پٹھے گوشت کی ان اقسام میں سر فہرست ہیں کہ جن میں پیورین کی مقدار بہت زیادہ ہے۔ جب ہم عضلات و پٹھے کہتے ہیں تو ا ل حال اس میں چھوٹا گوشت بھی شامل سمجھا جاتا ہے۔ ویسے اپنی ساخت کے لحاظ سے چھوٹا گوشت بڑے گوشت سے قدرے بہتر ہے کیوں کہ اس میں پیورین کی مقدار درمیانے درجے کی ہے۔ درمیانے درجے کی پیورین والے گوشت کی اقسام میں دریائی وتالاب کی مچھلی، بگرن یعنی کبجی، گردے ،ٹراوٹ مچھلی شکاری پرندے، تیتڑ کا گوشت وغیرہ شامل ہیں۔ قارئین سوچ رہے ہوں گے تو پھر کون سا گوشت باقی رہ گیا۔ تو خواتین وحضرات جو امراء سے لے کر غرباء کے دسترخوان کی زینت ہے وہی بچ گیا یعنی مرغ گوشت۔

یہاں پر اہم نکتہ یہ ابھرتا ہے کہ صحت مند افراد کیلئے کسی گوشت کی ممانعت نہیں لیکن عمر کے بڑھنے کے ساتھ ساتھ وزن میں اضافے کے ساتھ ساتھ یا پھر خاندان میں ہائی یورک ایسڈ کے پائے جانے کے علاوہ جو لوگ وہ دوائیاں کھا رہے ہوں جن کا پہلے ذکر کیا جا چکا ہے تو ان کیلئے احتیاط لازم ہے۔ وہ مرغ گوشت کے ساتھ ساتھ درمیانے درجے کی پیورین والے گوشت بھی کھا سکتے ہیں۔ مگر اعتدال کے ساتھ۔ وہ اعتدال اور توازن جو کائنات کاخُن اور اسلام کی تعلیم بھی ہے۔

جہاں گوشت ودیگر حیوانی غذاؤں کا ذکر ہوا ہے۔ وہاں ذرا

یورک ایسڈ کا غذائی علاج

غذاؤں کا استعمال جن میں پیورین زیادہ ہو۔ دودھ گروہات میں پہلی تو ایسی دواؤں کا استعمال ہے جن کے ضمنی اثرات کے طور پر یورک ایسڈ بڑھ جاتا ہے۔ مثلاً اسپرین کی چھوٹی خورا کوں کا مسلسل استعمال، پیشاب آور ادویات کا استعمال یا ہائی بلڈ پریشر کی دواؤں کا استعمال، دوسری وجہ خون کے کینسر یا سوراخس وغیرہ کی موجودگی ہے کہ جس میں جسمانی خلیے تیزی سے ٹوٹ پھوٹ کا شکار ہوتے ہیں اور ان خلیوں میں پیورین پائی جاتی ہے۔

اگر یورک ایسڈ کے بڑھے ہوئے درجے پر توجہ نہ دی جائے تو اس سے چندا ہم بیماریاں جنم لے سکتی ہیں۔ مثلاً چھوٹے جوڑوں کا درد، پیشاب کی نالی میں یورک ایسڈ کی پتھری پیدا ہونا، گردوں میں یورک ایسڈ کے اجتماع سے اس کی کارکردگی کا متاثر ہونا۔ علاوہ ازیں یورک ایسڈ جسم کے نرم ٹشوز میں بھی جمع ہونے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ مغربی ممالک کی چند تازہ تحقیقات سے یہ اہم نکتہ سامنے آیا ہے کہ ہائی یورک ایسڈ کا تعلق دل کے جملہ امراض سے بھی ہے۔ کیونکہ ہائی یورک ایسڈ جسم میں ثرائی گلیسر ایسڈز (ایک اہم چکنائی) میں اضافے کا باعث بنتا ہے جو کہ دل کی شریانوں میں تنگی دہنی کا باعث بن سکتا ہے۔

جونہی ہائی یورک ایسڈ کا ذکر ہوتا ہے عوام الناس کا ذہن

ہمارے بدلنے ہوئے طرز زندگی نے ہمیں غذائی عدم توازن کا شکار کر کے رکھ دیا ہے۔ جس کے سبب بہت سے فعلیاتی اشاریے(Physiological indicators) جن کا ناطل رہنا صحت ہے اب ”ہائی“ کی جانب رواں دواں ہیں۔ مثلاً ہائی بلڈ پریشر، ہائی بلڈ شوگر، خون میں ہائی چکنائی اور ہائی یورک ایسڈ۔ جتنا چرچہ پہلی تین بیماریاں کا ہے شاید اتنا ہائی یورک ایسڈ کا نہیں۔ اس لیے آج ہم اس اہم موضوع کی جانب عوام کی توجہ مبذول کرانیں گے۔

جب معالج آپ سے یہ کہے کہ آپ کے خون میں یورک ایسڈ کا درجہ ناطل (3.5-5.0mg/dl) سے اوپر جا چکا ہے تو اس کا مطلب کیا ہے۔ آئیے دیکھیں مختلف غذاؤں میں پروٹین کی ایک قسم ”پیورین“ پائی جاتی ہے جب یہ ہمارے مینا بولزم میں ٹوٹتی ہے تو حاصل یورک ایسڈ کی شکل میں ہوتا ہے۔ یہ یورک ایسڈ خون میں جذب ہو کر گردوں کے راستے پیشاب سے خارج ہوتا رہتا ہے۔ پس جب ہمارا جسم ضرورت سے زاید مقدار میں یورک ایسڈ بنائے یا گردے ضرورت سے کم مقدار میں اس کو خارج کریں تو نتیجتاً یورک ایسڈ کی زاید مقدار سے خون میں اس کا درجہ بڑھ جاتا ہے۔ ہائی یورک ایسڈ کی دو بڑی جوہات ہیں یعنی مٹاپا اور ایسی


ایڈیٹر کے نام

انسانی جسم میں پانی کتنے فی صد ہے...؟ (ڈاکٹر اشفاق الرحمن.. لاہور)

بالغ مرد کے جسم کا 60 فیصد اور بالغ عورت کا 50 فیصد پانی پر مشتمل ہے۔ ان میں سے دو تہائی خلیوں

کے اندر اور ایک تہائی باہر ہوتا ہے۔ خلیوں سے باہر واقع پانی 20۶ فیصد پلازما اور اثر ہوتا ہے۔

روزانہ کتنا پانی پینا چاہیے...؟ (پروفیزر ملک لاہور)



اس کا انحصار موسم کی شدت پر ہے۔ لیکن عام اصول کے مطابق جتنا پانی جسم سے خارج ہوتا ہوا اتنا ہی پینا چاہیے۔ پیشاب کے راستے 1500 ملی لٹر پینے کے راستے 500 ملی لٹر سانس کے راستے 400 ملی لٹر اور پاخانے سے 200 ملی لٹر یعنی کل 2600 ملی لٹر پانی روزانہ خارج ہوتا ہے۔ اس حساب کو پورا کرنے کے لئے 1400 ملی لٹر پینے کا پانی 850 ملی لٹر پانی کھائی گئی غذا سے اور 350 ملی لٹر پانی غذا کے تکسیدی عمل سے حاصل ہوتا ہے۔ چونکہ آخری دو مقداروں پر ہمارا کنٹرول کم ہے۔ اس لئے ڈیڑھ لیٹر پانی پینا ضروری ہے۔

Gout Diet A Quiz

Rubin Mesa, Mayo Clinic, USA

A quiz has been set to assess the knowledge of the patients about their gout problem. It will serve as a self-explanatory guide to basic knowledge about gout as well. Following are a few selected questions with their answers at the end:

- Q7: Drinking at least 10-12 eight ounces glasses of water or non-alcoholic beverages every day is recommended to people trying to prevent future gout attack?
- Q8: Which one from the muscles, fish and turkey are very high in purines?
- Q9: Maintaining their ideal body weight is an important goal for people who have gout?
- Q10: People with gout are usually advised to cut a diet high in complex carbos (whole grains, fruit, vege)?
- Q11: A diet which is low in protein is good for people with gout?
- Q12: Ideally for a person with gout, no more than 30% of calorie intake should be from fat, and 10% from animals protein?
- Q13: Banana is a good or bad to eat if you have gout?
- [ANSWERS: A1 (T), A2 (T), A3 (T), A4 (T), A5 (T), A6 (F), A7 (T), A8 (Turkey), A9 (T), A10 (T), A11 (T), A12 (T), A13 (good)]

How Is Food Digested?

Digestion involves the mixing of food, its movement through the digestive tract, and chemical breakdown of the large molecules of food into smaller molecules. Digestion begins in the mouth, when we chew and swallow, and is completed in the small intestine. The chemical process varies somewhat for different kinds of food.

caffeine to be metabolized (broken down) after 100 milligrams have been consumed. Once broken down, however, caffeine is quickly expelled from the body through urine, breast milk, saliva or semen.

Impact on heart health

Studies have suggested that high levels of caffeine consumption can increase the risk of certain cardiovascular conditions. One study found that drinking more than five cups of brewed coffee daily (more than 687 milligrams of caffeine per day) could increase a nonsmoker's risk of cardiac arrest. Other studies have shown that caffeine can:

- Cause abnormal heart rhythms (arrhythmias)
- Increase the heart rate
- Increase the rate of breathing
- Increase the force of the heartbeat
- Raise levels of stress hormones
- Raise blood pressure, temporarily
- Reduce exercise-induced blood flow to the heart

Other research suggests that drinking coffee is associated with higher cholesterol and homocysteine levels. This may be due to naturally occurring substances found in coffee grounds (e.g., kahweol, cafestol).

.....

ہا دل اور ہوا کی آلودگی سورج کی نقصان دہ شعاعوں کو انسانی جلد تک پہنچنے سے روکتی ہے۔ دلچسپ بات یہ ہے کہ انتہائی صاف سترے شہروں وغیرہ میں اسی وجہ سے جلد کا کینسر پھیل رہا ہے۔ یعنی دوسرے الفاظ میں آلودگی میں کمی مضر صحت ثابت ہو رہی ہے۔ ایسے علاقوں میں رہنے کے ہم خواب دیکھتے ہیں مگر کینسر کے ماہرین نے وہاں کے لوگوں کو معمول سے زیادہ سن بلاک لوش لگانے کا مشورہ دیا ہے تاکہ دھوپ سے جلد کو بچایا جاسکے۔

(نی نی سی ڈاٹ کام)

ہا تا تانی غذاؤں کا بھی ذکر ہونا چاہیے۔ کیونکہ ایسے معالجین یا سیانے جو ہائی یورک ایسڈ کا الزام صرف پیورین کو دیتے ہیں اور آنکھیں بند کر کے دالیں وغیرہ بھی بند کرنے کا مشورہ دیتے ہیں ان کیلئے خصوصی طور پر یہ درج کیا جاتا ہے کہ مٹر، لوبیا وغیرہ کے ساتھ یورک ایسڈ کے بڑھنے کا کوئی امکان نہیں۔ لیکن دال مسور اور دیگر ایسی قبیل کی غذاؤں کے بارے میں کچھ مزید تحقیقات کا انتظار ہے۔ اسی طرح کچھ سبزیاں یورک ایسڈ بڑھا سکتی ہیں۔ مگر شملہ مرچ خصوصاً پیلے رنگ والی اور حلوہ کدو نہ صرف یورک ایسڈ نہیں بڑھاتے بلکہ اس کے درجے کو کم کرنے کی صلاحیت بھی رکھتے ہیں۔ بلکہ پیلا رنگ رکھنے والی تمام سبزیاں اور پھل یا تو یورک ایسڈ کم کرتے ہیں یا پھر بُرا اثر نہیں ڈالتے۔

دیگر سبزیاں جن میں پروٹین تو کافی مقدار میں ہے لیکن وہ یورک ایسڈ کے درجہ پر بُرے اثرات نہیں ڈالتی ان میں کھمبی، بند گوبھی اور پالک شامل ہیں۔ ٹماٹر، پھول گوبھی، سلا داور ہرے پتوں والی دیگر سبزیاں نیز آلو بھگی کھائے جاسکتے ہیں۔ ایسی غذائیں بھی لی جاسکتی ہیں جن میں پیچیدہ کاربوز پائے جاتے ہیں مثلاً روٹی، چاول، بریڈ اور دلیا وغیرہ۔ پیلے رنگ کے ٹماٹر، آلو، شملہ مرچ، حلوہ کدو اور پیلا چتندر بھی فائدہ مند سبزیوں میں شامل ہیں۔ اب کچھ پھلوں کا ذکر ہو جائے۔ فائدہ مند پھلوں میں پیلے رنگ کے سیب، انجیر، چکودرہ، گولڈن کیوی فروٹ، چیلی ناشپاتی اور پیلا تربوز شامل ہیں۔ جبکہ آم، سنگترہ، لیموں، آڑو، انناس اور خوبانی بھی یورک ایسڈ کے درجہ کو نہیں بڑھاتے۔ پھلوں میں پپیتہ

شعُورِ صحت

- غذائی عدم توازن مندرجہ ذیل مسائل کو جنم دے سکتا ہے۔
- آنتوں کی بیماری کی وجہ سے جسم میں کیلشیم اور فولیٹ کی کمی واقع ہو جاتی ہے۔
- کیلشیم کے استعمال سے جسم سے کیلشیم کا اخراج تیز ہو جاتا ہے۔
- لیکٹیز کی کمی سے دودھ ہضم نہیں ہوتا۔
- جتنا میٹھا کھائیں گے وہ دوسرے غذائی اجزاء کی کمی پیدا کرتا جائے گا۔

سرفہرست ہے کہ جس میں پیورین نہیں پائی جاتی۔ انناس میں ایک کیمیکل برومیلین کی وجہ سے یہ پھل فائدہ مند ہے۔ کیلا اور تازہ سٹرابری اور نیلی یا سرخ چیری بھی بہترین پھل ہیں۔ قصہ مختصر جن پھلوں اور سبزیوں کے رنگ پیلے ہیں وہ یورک ایسڈ کے درجہ کو کم کرنے میں مدد دیتے ہیں۔

عام اصول

- یورک ایسڈ کے درجہ کو بڑھنے نہ دینے کے سلسلہ میں صحت مند اور مریض دونوں قسم کے حضرات کیلئے غذائیں لینے کے عام اصول مندرجہ ذیل ہیں:-
- چوبیس گھنٹوں میں سوکھو کے نو جوان کیلئے دس گلاس صاف پانی پینا ضروری ہے۔ 150 کلو والے کیلئے پندرہ اور دو سو والے کیلئے بیس گلاس۔ اس سے پیشاب پتلا ہو جاتا ہے اور نمکیات کو اخراج میں مدد ملتی ہے۔
- چونکہ ہائی یورک ایسڈ اور دل کے امراض کا تعلق ثابت ہو چکا ہے اس لیے کم چکنائی والی غذائیں لینا چاہئیں۔

- جن غذاؤں اور اناج وغیرہ میں چوکر زیادہ ہو وہ فائدے مند ہیں۔
- چاکلیٹ، کا کاؤ اور سائمن کے علاوہ لسی، بیج اور دانے دار اجناس بھی کھانے کیلئے موزوں ہیں۔

- مرغ گوشت، سویا بین اور دیگر گوشت وغیرہ غذا میں بس اتنا شامل ہو کہ ہمیں کل درکار حراروں کا پندرہ فیصد ان سے حاصل ہو۔

- سبز چائے کا مسلسل استعمال ڈرامائی طور پر فائدہ مند ہے۔ ایک تحقیق نے بھی ثابت کیا ہے کہ سبز چائے کے استعمال سے

فکرِ صحت

اگر خون میں فولاد کی کمی ہو تو نامیاتی فولاد جو کہ کیچی انڈے اور سیب وغیرہ میں پایا جاتا ہے لینا مفید ہے۔ غیر نامیاتی فولاد لینا خطرناک ہے جو کہ بعض ادویات اور کشتہ جات میں پایا جاتا ہے۔ کیونکہ اس سے روغنی تیزاب اور جسم کے مدافعتی دنا منتر ختم ہو جاتے ہیں۔ نیز جگر بھی ختم ہو جاتا ہے۔

جوڑوں کے خلیے بہت کم مقدار میں ضائع ہوتے ہیں اور خصوصی طور پر وہ ممالک جہاں سبز چائے کو غذا اور دوا کا درجہ حاصل ہے۔ مثلاً چین، بھارت اور جاپان وہاں جوڑوں کا بخار دیگر ممالک سے کم سطح پر پایا جاتا ہے۔

☆ کافی سے یورک ایسڈ کم کرنے میں جو مدد ملتی ہے وہ اس میں موجود کیفین کے سبب نہیں ہے بلکہ دیگر فائدہ مند کیمیکلز کے باعث ہے۔

☆ یاد رکھنا چاہیے کہ سگریٹ نوشی شدید آرٹھرائٹس (جوڑوں کی سوزش) کے خطرہ کو دگنا کر دیتی ہے

☆ ٹکالک، سری پائے، نہہاری، بونگ، زبان اور اوجھڑی وغیرہ یورک ایسڈ بڑھاتے ہیں۔ سب سے زیادہ خطرہ مغز کھانے میں مضمر ہے۔ اگر ان اجزاء کی آمیزش سے بنائی گئی خوارک کو جانوروں کو کھلایا جائے تو خصوصاً مغز اور حرام مغز کی آمیزش سے جانوروں میں ”پاگل گائے“ بیماری لگنے کا خطرہ ہر وقت موجود رہتا ہے۔ نیو گنی کے وحشی آدم خور قبائل میں پاگلوں جیسی حرکات کا تعلق بھی انسانی مغز کھانے سے ثابت ہوا ہے۔

☆ پیورین چونکہ ہر لحمیاتی غذا میں موجود ہیں اس لیے اعتدال کا راستہ ہی بہترین حکمتِ عملی ہے۔

حوالہ جات

میٹ سائنس از آر اے لاری 1991
صفحہ 233، میڈیکل سیکرٹ از اے جے زولو2005،
صفحہ 251، ہائی یورک ایسڈ یول از آرمیسا، میوکلینک امریکہ 2006،
نفرس سے بچنے والی غذائیں از آرسٹن نیویارک ٹائمز 2006ء۔

Dr. Sultan's Diet

Metabolic Formula

حسن - جوانی - طاقت - ذہانت - کارکردگی انسان کے جسمی خواب رہے ہیں لیکن غذاؤں میں ملاوٹ، سورتج کے ناقص طریقوں، غیر معیاری فوڈ پراسسینگ کے علاوہ عوام میں اپنی غذائی ضروریات کے علمی فقدان نے فل محل کران انسانی خواہشات کو گونا دیا ہے۔ اس سبب ممکنہ کوصل کرنا تکوتوں کے بس میں تو ہے لیکن عام آدمی بے اختیار ہونے کے باعث زندگی کی مٹھاس سے روز بروز دور ہو رہا ہے خصوصاً جب عمر ڈھلنا شروع ہو جائے۔ ہو سکتا ہے آپ ان مسائل سے دوچار نہ ہوں لیکن کون جانتا ہے کہ کل کالان کو انہی مسائل کوصل کرنے پر سن گنا رقم خرچ چنا پڑ جائے۔ اپنی صحت کی حفاظت آپ کا فرض ہے۔ آپ کے مسائل کا آسان حل تو یہ ہے کہ آپ عمر کے جس کسی بھی حصہ میں ہوں فوراً مخصوص اضافی غذائی Food Supplements لینا شروع کردیں۔ لیکن بازار سے ملنے والے کرسٹل فوڈ کمپلٹس نہ صرف آپ کی صحت کی بہت بھی قیمت اٹھتے ہیں بلکہ لوکل کمپنئس کی کوئی بھی محل نظر ہے۔ ملٹی پکٹل کمپنیوں کے فوڈ کمپلٹس طویل عرصہ سے ذہ بند ہونے کے باعث تاثیر زائل کر دیتے ہیں۔ ان رکاوٹوں کو مد نظر رکھ کر پاکستان کے اولین ”فہرست ذہانت کنیر اینڈ ریسرچ سنٹر“ نے ساہا سال کی تحقیقاتی کاوشوں کی کامیابی کے بعد تازہ، سستے اور نہایت اشن پڑے ریاض مختلف فوڈ کمپلٹس کی تیاری کا آغاز کر دیا ہے جو آپ کے جسم میں غذائی قلت کے موجب جڑ پکڑنے والی استحالی بیماریوں کے سترے میں موثر رکاوٹ ثابت ہو سکتے ہیں۔ یاد رکھیں مونایا پنٹس کمروری، ذیابیطس، دل، جگر، گردے اور معدے کے جملہ امراض کے علاوہ ہڈیوں کا پھر پھر اپین، جوڑوں کے امراض، کینسر کی زیادہ اقسام وہ استحالی بیماریاں ہیں جو جرائم وغیرہ سے نہیں پہنچتی بلکہ ہماری جسمانی ضروریات کے مطابق غذائی لاسی وی سے ہمیں چاہ جانی ہیں۔ Dr. Sultan's Diet کے فارمولا ساز ڈاکٹر سلطان محمود ماہر غذائیات ہیں جو پولینڈ، ڈنمارک، جرمنی اور امریکہ کے غذائی تحقیقی اداروں میں کام کر چکے ہیں نیز ترقی یافتہ ممالک کے ممکنہ ترین فوڈ کمپلٹس کے معیاری جانچ پڑتال کا بھی وضع تجربہ رکھتے ہیں۔ ان کا دعوی ہے کہ لوکل حالات میں صرف لوکل فوڈ کمپلٹس ہی بہترین کام کرتے ہیں بشرطیکہ دوا سازی معیاری ہو۔ رابطہ نمبر: 324/B غیر چھوڑیے ڈاکٹر سلطان 0321-430-2523

Walk it out (Courtesy daily 'Dawn')
After age 25, men's metabolism slows down and fat tends to collect in areas like abdomen, thighs and hips. Women show no such signs but develop flabby thighs and buttocks by sitting most of the times. With proper diet and exercise the ailments which often strike in middle age (30 years & later) may be put off till one turns 70 or 80.

Fat and Fiction (Courtesy daily 'Dawn')
The option of weight loss surgery is getting popular throughout the world. Two types of surgeries are carried out: (1) liposuction, which is cosmetics and can be performed not more than twice or thrice in a lifetime, and (2) gastric banding or gastric bypass, where the stomach and duodenum are bypassed by the food eaten.

Your Bone Health - FAQ

<http://www.cfsan.fda.gov>

Patients are rapidly recognizing the role of calcium in bone formation, regeneration and strengthening based on the modern research being carried out at reliable health institutions around the globe. To our surprise, now some patients are keen to dig medical information deeply. This time we have chosen a few frequently asked questions about bone health.

Q: If I consume the right amount of calcium, will my bones automatically regenerate?
A: No matter how much calcium we ingest, our bones will not be able to utilize calcium effectively if the bones are unresponsive. If the calcium we consume is not incorporated into our bones, it flows out of the body as waste. Calcium is only one of the important building blocks in the formation of bones. Bone cells that do not function properly are unable to effectively utilize the available calcium. The cells that actually build the bone are called osteoblasts. The cells that dissolve old bones are called osteoclasts. The proper balance between osteoblasts and osteoclasts is essential for healthy bone formation.

Q: What other nutritional substances, minerals, and vitamins help regenerate bones?
A: Other substances that facilitate bone regeneration include vitamin D, casein phosphopeptides (CPPs), magnesium, vitamin K, and isoflavones. Vitamin D and casein phosphopeptides (CPPs) enhance calcium absorption. In addition, various food substances play an important role in bone regeneration. Magnesium and vitamin K are important for their roles in stimulating bone formation, while isoflavones inhibit bone resorption.
Q: Are all bones the same compositionally?
A: No. Different bones are designed to perform different functions, so there is some variation in composition, depending on the job a bone needs to perform. For example, our ribs are more flexible than femur bones in our legs because the ribs need to allow for the lungs' expansion and compression. Bones may have grooves, ridges, crests, or other features that can make them stronger, to help them attach to muscles or ligaments, or

Letters to Editor
Q: I have diabetes. May I replace honey with sugar in my diet?
(Masood Ahmad Toor, Lahore)
A: Probably not. Honey actually has more carbohydrates and more

calories than granulated sugar does. One tablespoon honey provides 17 carbs or 64 calories while sugar provides only 13 and 50 respectively. Unlike sugar, honey provides some minerals but only in trace amounts. Honey is also sweeter than sugar, so

you can substitute a smaller amount of honey for sugar in some recipes. However, the calories and carbohydrates you save are nominal. If you prefer the flavor of honey, go ahead and use it in moderation. Be sure to count the carbohydrates in

سائنس کے مسائل
گروہ غبار دھواں، نسوار چونا پان وغیرہ سانس کی نالیوں میں سوزش پیدا کرتے ہیں۔ تباہ کنوشی کرنے والے کو کھانسی، بیہوش رہتی ہے۔ ان کی سانس کی نالیوں میں خراش کی وجہ سے سگریٹ کے کاغذ کے جلے ہوئے باریک ذرات کے سبب ہے۔ سگریٹ نہ پینے والے کے لئے سگریٹ نوش کے قریب بیٹھنا زیادہ خطرناک ہے۔

جمل پر عالمی سطح پر پابندی ہے۔ جیسے کہ میڈ کاؤ وغیرہ۔ پاکستان میں چند بیماریوں کی موجودگی کی تصدیق کے سبب بہت سارے ممالک یہاں سے گوشت درآمد نہیں کرتے۔ ان میں سے چند بیماریاں یہ ہیں۔ آفٹرکس، بلیک کوارٹر، کینسر، ٹی بی اور پیرائی ٹی اسقاط حمل، کبھی کے کیڑے وغیرہ۔ ان بیماریوں کی شدت کا اندازہ اس بات سے لگائیں کہ مذکورہ پہلی دو بیماریوں والے جانوروں کو مرنے کے بعد یا تو جلادیا جاتا ہے یا پھر گھرے گڑھے میں دفن کیا جاتا ہے اور پھر بھی اس کے جراثیم کی زندہ رہنے کی عمر سو برس سے زائد ہے۔

گوشت کے متبادلات
بہت ساری جراثیمی بیماریاں یا پھر میٹابولک بیماریوں سے بچنے کے کئی طریقے ہیں۔ مثلاً اجتماعی طور پر حفظانِ صحت کے اصولوں کی پابندی کی جائے۔ انتہائی مناسب بلکہ کم مقدار میں گوشت کھایا جائے یا پھر گوشت کے متبادلات لئے جائیں۔ مکمل سبزی خورد بن جانا تو شاید درست نہ ہو۔ اس لئے متبادلات کے طور پر دالیں لی جاسکتی ہیں جن میں پروٹین گوشت کے برابر پائی جاتی ہے۔ سبزیات و پھل وغیرہ سے بھی ہمیں پروٹین مل سکتی ہے بلکہ گوشت کے برابر وٹامنز اور معدنیات بھی حاصل ہو سکتی ہیں۔ بادام و دیگر مغزیات نہ صرف پروٹین سے مالا مال ہیں بلکہ گوشت سے حاصل شدہ چکنائی سے بے حد بہتر چکنائی کے حصول کا ذریعہ ہیں۔ انڈہ گوشت کا نعم البدل ہے خصوصی طور پر کولیسٹرول کے حوالے سے۔ اسی طرح پیپر جو کم چکنائی سے بنایا گیا ہو۔ گوشت کا بدل ہے کیونکہ ذائقے اور غذائیت میں اس کے ہم پلہ ہے۔ تمام پھلیاں بھی بہتر ہیں خصوصاً سویا بین کہ جس سے گوشت اور دودھ بھی اب بنالیا گیا ہے اور مارکیٹ میں دستیاب بھی ہے۔

۱) ذہنی تناؤ کو کم کر کے الزائمر (نسیان) کے امکانات کو کم کیا جاسکتا ہے۔
۲) جن لوگوں کو انتہائی تھکاوٹ محسوس ہوتی ہے۔ ان کے جسم میں ایل ڈی ایل اور وی ایل ڈی ایل (دل کے لئے نقصان دہ چکنائیاں) کی پراسٹی ڈیشن بڑھ جاتی ہے۔
۳) تیل ایک اچھا ہیلتھ فوڈ ہے کیونکہ اس میں موجود اینٹی آکسائیڈنٹ خصوصیات کے حامل ہیں۔
۴) سردی کی وجہ سے تناؤ کی حالت کو درست کرنے کے لئے وٹامن اے اور ای بہتر ہیں۔

گوشت کھانے میں احتیاط کریں

بشکریہ ”قومی صحت“ لاہور

عید قربان کی آمد آمد ہے۔ اس موقع پر گوشت خوری میں بے حد اضافہ ہو جاتا ہے بلکہ ایسے لوگوں کو بھی گوشت کھانے کو مل جاتا ہے جو سال بھر اس نعمت سے محروم رہتے ہیں۔ قطع نظر اس بات سے کہ زیادہ گوشت بہترین معیار کی پروٹین کے علاوہ معدنیات اور وٹامن بھی مہیا کرنے والا ذریعہ خوراک ہے۔ یہ انسان کو ایسے غذائی اجزاء مہیا کرتا ہے جو دیگر غذاؤں کی کمی بیشی کو متوازن کرتا ہے۔ خالص گوشت کا ایک سو گرام کلکرا دو سو کیلوری توانائی اور 26 گرام پروٹین مہیا کرتا ہے جو ایک نوجوان کی روزانہ ضرورت کا نصف ہے۔ اس کی پروٹین میں موجود ضروری امینو ایسڈز ان امینو ایسڈز کی کمی کو پورا کرتے ہیں جو ہمیں سبزیوں اور دالوں سے حاصل نہیں ہو پاتے۔ علاوہ ازیں گوشت پروٹین اور چکنائی کے علاوہ لوہا، زنک، وٹامن بی اور فولیٹ بھرپور مہیا کرتا ہے۔



گوشت کی کوالٹی پر اثر انداز ہونے والے عوامل
گوشت کس طرح کا ہوتا ہے اور یہ ہماری صحت پر کیا اثر ڈالتا ہے۔ اس نکتہ نگاہ سے گوشت کے معیار پر اثر انداز ہونے والے عوامل یہ ہیں۔ 1- گوشت والے جانور کی معیاری نسل اور عمر 2- ذبیحہ کے ترجیحی حصے مثلاً چانپ، دتی وغیرہ 3- ذبیحہ کے طریقے یعنی معیاری مذبحہ خانہ کی معیاری تکنیک 4- پیکنگ اور

PAFP کی سالانہ میڈیکل کانفرنس اب فروری 2008 میں ہوگی
پاکستان اکیڈمی آف فیملی فزیشنز کے ایک اعلامیے کے مطابق دسمبر 2007 میں ہونے والی سالانہ میڈیکل کانفرنس FAMILYCON اب یکم تا تین فروری 2008 کو ایوان اقبال لاہور میں منعقد ہوگی۔ اس میں پاکستان بھر کے علاوہ عالمی و فوڈ سٹرکٹ کریں گے۔ ملک بھر کے میڈیکل حلقے اس حقیقت سے پوری طرح آگاہ ہیں کہ ڈاکٹر بشیر اے ملک مرحوم و مغفور کا سترہ برس قبل لگایا ہوا ایک ننھا پودا اب مضبوط محافظوں کے ہاتھوں سن بلوغت کو پہنچ چکا ہے۔ اس سلسلہ میں ڈاکٹر آفتاب اقبال شیخ، ڈاکٹر طارق میاں اور ان کی محنتی و مخلص ٹیم قابل ستائش ہے کہ جنہوں نے اپنے خون سے PAFP کو نئے پودے سے تناور درخت تک پروان چڑھایا ہے۔